



# COMUNE DI OSTIANO

Piazza Marconi n°5 – 26032 – Ostiano (CR)  
Tel. 0372/856911 – Fax 0372/840049 – Cod. Fiscale e Partita I.V.A.: 00322970195  
[comune.ostiano@pec.regione.lombardia.it](mailto:comune.ostiano@pec.regione.lombardia.it)

## AVVISO

Di fronte alle attuali condizioni di caldo estremo, che possono rappresentare un serio pericolo per la salute, soprattutto delle persone vulnerabili, a complemento delle raccomandazioni già diffuse dai vari organi di comunicazione ed informazione, l'Amministrazione Comunale

### FA APPELLO

al senso civico di tutti per intensificare il monitoraggio e l'assistenza verso i nostri cittadini più fragili. Una semplice telefonata può fare la differenza: contattare regolarmente chi è solo o si trova in una condizione di fragilità per assicurarsi che stia bene è un gesto di grande valore. Oltre alle chiamate, dove possibile, è incoraggiato organizzare brevi visite per verificare di persona le condizioni di salute e comfort dell'abitazione, soprattutto per coloro che non dispongono di sistemi di raffreddamento. Mantenere un monitoraggio discreto ma costante può aiutare a prevenire situazioni di emergenza, offrendo assistenza quando necessario.

Per qualsiasi necessità o segnalazione, potete contattare il Comune di Ostiano ai numeri di telefono: 0372856910 o 0372856911.

In seguito, riassumiamo i consigli su come affrontare al meglio il caldo intenso:

- 1) Limita l'esposizione: evita di uscire e di svolgere attività fisica nelle ore più calde.
- 2) Bevi regolarmente acqua, fresca ma non gelata, per mantenere il corpo idratato (non assumere regolarmente integratori salini senza consultare il tuo medico).
- 3) Gestisci la luce e il calore: al mattino apri le finestre per arieggiare, mentre nelle ore più calde abbassa le tapparelle o socchiudi le imposte.
- 4) Mantieni freschi gli ambienti usando ventilatori o condizionatori.
- 5) Vestiti con indumenti di fibre naturali o che garantiscono la traspirazione.
- 6) Protezione solare: quando esci, usa cappellino e occhiali scuri.
- 7) Segui un'alimentazione corretta.
- 8) Rimedi immediati: in caso di mal di testa dovuto al calore, rinfrescati immediatamente con acqua fresca.
- 9) Gestione della salute: consulta il medico per la gestione di condizioni come l'ipertensione e non modificare la terapia senza supervisione medica.
- 10) Ricorda di proteggere anche gli animali domestici.

Grazie

L'Amministrazione Comunale



[Comune di Ostiano sito istituzionale](#)



[Comune di Ostiano](#)